

إلى من يُعاني من ألم طويل الأمد

أحياناً لا يزول الألم كما هو متوقع، بل يبقى لفترة طويلة. تتوجه هذه المادة الإعلامية إلى من يُعاني من ألم طويل الأمد. ويعني ذلك أنك تعاني من ألم منذ ما لا يقل عن ثلاثة أشهر. هنا يمكنك أن تعرف المزيد عما يحدث في الجسم عندما يصبح الألم طويل الأمد، وما هو المهم أن تفكر فيه لكي تكون في أفضل حالة ممكنة.

ماذا يحدث في الجسم عندما يشعر المرء بالألم لفترة طويلة؟

إن نظام الألم في الجسم هو جزء من الجهاز العصبي. وعندما يُصاب عضو بألم تُرسل إشارات إلى النخاع الشوكي ومنه إلى الدماغ. وعندما تصل هذه الإشارات إلى الدماغ فإننا ندرك الألم، وفي الوقت نفسه نتفاعل مع الألم عاطفياً.

أحياناً تتغير طريقة الجهاز العصبي في التعامل مع الإشارات. فقد تصبح الأعصاب أكثر حساسية، ويُترجم الدماغ الألم على نحو مُكثف أكثر، وفي الوقت نفسه يبدأ نظام كبح الألم في الجسم بالعمل على نحو أسوأ. وقد يؤدي ذلك إلى بقاء الألم، حتى بعد شفاء الإصابة الأصلية. ويُسمى ذلك في الرعاية الطبية تحسيساً أو ألماً مُتكيفاً.

عند التحسيس يصبح الألم مرضاً بحد ذاته. حيث يصبح هناك فرط في الحساسية في نظام الألم ويتصرف على نحو غريب وغير منطقي. على سبيل المثال قد ينتشر الألم إلى منطقة أكبر وقد نشعر بالألم عند مجرد اللمس الخفيف. كما يمكن أيضاً أن نشعر بأن الألم موجود حتى بعد انتهاء النشاط.

أحياناً قد يتطور الألم طويل الأمد بدون إصابة سابقة أو مرض سابق. على سبيل المثال قد ينشأ الألم عند التعرض لضغوط نفسية. وفي الوقت نفسه قد يسبب الألم بحد ذاته رد فعل على الضغط النفسي؛ وبذلك تنشأ حلقة مفرغة. ومن الشائع أيضاً أن يعاني الأشخاص المُصابون بالألم طويل الأمد من مشاكل في النوم وأن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم يشعرون بمزيد من الألم. ويصعب في هذه الحالة تحديد ما الذي يسبب الآخر.

الألم والضغوط النفسية والنوم السيئ يمكن أيضاً أن تسبب أعراضاً أخرى. حيث قد يسوء أداء الذاكرة والتركيز. وقد يتأثر المزاج بحيث يصبح من السهل أن يشعر المرء بالانزعاج والحزن والكآبة. كما أن التعب والقلق (الحصر النفسي) شائعان أيضاً.

العلاج وإعادة التأهيل

عندما يصبح الألم طويل الأمد يصبح علاجه أصعب. وغالباً ما يكون الهدف من العلاج هو تخفيف الألم والحد من الأعراض الأخرى وإيجاد استراتيجيات تسهل الحياة اليومية على الرغم من الألم.

الأدوية

عند وجود ألم طويل الأمد فإن الأدوية المُسكنة المعتادة تعمل بشكل أسوأ. والأفضل هو تجربة أدوية أخرى تقلل من الحساسية في الجهاز العصبي. بعض الأدوية المُضادة للاكتئاب ومضادات الصرع قد تخفف أحياناً من الشعور بالألم، ولكنها نادراً ما تزيل الألم كله. ويجب تناول مثل هذه الأدوية بانتظام لفترة طويلة لكي يكون لها مفعول. اسأل طبيبك ما هي الأدوية التي تتناسب مع نوع الألم الذي تشعر به.

قد يكون من الضروري أحياناً معالجة أعراض أخرى بالدواء، مثل الصعوبات في النوم والقلق (الحصر النفسي). وعند الألم طويل الأمد تكون الأدوية مجرد إضافة لعلاج آخر. إذ نادراً ما يكفي العلاج بالأدوية فقط.

النشاط البدني والتدريب

كثير من الذي يعانون من ألم يتجنبون الأنشطة كيلاً يُصابوا بمزيد من الألم. ولكن الراحة تسبب ضعفاً في العضلات فيسوء أداء نظام كبح الألم في الجسم. وهكذا تؤدي قلة الحركة إلى مزيد من الألم على المدى الطويل. ولذلك فمن المهم الاستمرار في الأنشطة والحركة على نحو طبيعي قدر الإمكان. ويمكن أن يسبب النشاط البدني قلة الضغوط ويُقوي نظام كبح الألم في الجسم. كما أن الجسم يفرز أثناء الأنشطة "مواد الشعور بالارتياح" التي تعطي قوة مقاومة أفضل ضد الألم وتقلل من احتمال الإصابة بالكآبة. ومن المهم أن يكون التدريب متكيفاً معك. ويمكن أن يساعدك المعالج الفيزيائي على فهم كيفية أداء جسمك والعثور على شكل تدريب يجعلك قادراً على الاستمرار في الحركة في مستوى ملائم.

العلاج النفسي

قد تحتاج إلى دعم أحياناً لكي تستطيع التعامل مع الصعوبات التي يسببها الألم. وقد يكون ذلك حزن على الإمكانات الضائعة والشعور بالذنب أو الغضب أو تغرُّر صورة الذات. وربما تعلق في نمط سلوكي كان صالحاً فيما مضى ولكنه لم يعد يساعدك الآن، على سبيل المثال أن تليي الآخرين عندما يحتاجونك. يستطيع الأخصائي النفسي مساعدتك في القيام بتغييرات سلوكية بحيث يصبح الألم أقل تقييداً لك في حياتك اليومية ويساعدك على تكريس الطاقة لما هو مهم بالنسبة لك. كما يستطيع الأخصائي النفسي أن يعلمك تقنيات الاسترخاء الذهني والتعامل مع الضغوط.

سير الأمور الطبيعي في الحياة اليومية

بالنسبة لمن يعيش مع الألم فإنه من المهم على نحو خاص أن تعيش حياة منتظمة فيما عادات جيدة فيما يتعلق بالغذاء والنوم والنشاط البدني والمشروبات الكحولية. والتوازن ما بين الأنشطة والراحة أمر مهم، وكذلك التوازن بين "الواجبات" والأمور التي تمنحك البهجة. فالمشاعر الإيجابية تُسهل التعامل مع الألم. ويمكنك بالتعاون مع أخصائي التغذية والمعالج المهني والممرضة أن تبحثوا عن الأمور الروتينية الأنسب لك. إذ يمكن للمعالج المهني أن يعطيك نصائح بخصوص وسائل المساعدة وكيفية تسهيل الحياة اليومية. كما يمكن للمرشد الاجتماعي أو منسق إعادة التأهيل أن يساعدك للتواصل مع جهات الرعاية الطبية ورب العمل وصندوق الضمان الاجتماعي فيما يتعلق بالتنسيق. وقد يكون من المهم أيضاً أن يخبر أقربائك عما يمرّون به لكي يحصلوا على إجابات عن أسئلتهم ويستطيعوا دعمك على النحو الأفضل.

العيش مع ألم طويل الأمد

لا يمكن شفاء الألم دائماً. وقد يزول الألم لدى الكثيرين بعد مضي فترة من الزمن؛ وحتى وإن بقي الألم وتأثرت به جوانب كثيرة من الحياة فتوجد أمور كثيرة يمكن فعلها لتحسين حالتك بحيث يمكن أن تجد البهجة وأن تشعر بقيمة لحياتك. كما يمكن جعل وظيفة الجهاز العصبي طبيعية مع الزمن بحيث تشعر بألم أقل.

تذكّر بأنك أنت الذي تشعر بألم طويل الأمد قد تُصاب بأمراض أخرى أيضاً. وإن شعرت بألم جديد غير معهود لديك، فعليك أن تطلب الرعاية الطبية كالآخرين تماماً.